

Zwangerschap ^{1/8}



Zwangerschap en de geboorte van een kind behoren tot de meest bijzondere gebeurtenissen in het leven van een vrouw. Tijdens de zwangerschap vinden er in negen maanden tijd grote veranderingen plaats, zowel lichamelijk als geestelijk. Een gezonde leefstijl en het gebruik van een goede voeding en voedingssupplementen (extra vitamines, mineralen e.d.) door de aanstaande ouders vóór de zwangerschap, en door de moeder tijdens de zwangerschap, bevorderen de gezondheid van moeder en kind. Bovendien kunnen zwangerschapskwaaltjes hiermee worden voorkomen of verminderen.

Vorbereiding zwangerschap

Het is belangrijk dat zowel moeder als vader al vóór de zwangerschap starten met het nemen van een aantal maatregelen. Meestal is een vrouw al een aantal weken zwanger, voordat de zwangerschap officieel is vastgesteld. Deze eerste weken zijn juist de meest kwetsbare periode in de ontwikkeling van het kind. De volgende maatregelen zijn van belang:

1. Gebruik van een goede, volwaardige voeding en het aanhouden van een gezonde leefstijl door de ouders vóór en tijdens de zwangerschap door de moeder.
2. Het behandelen van eventuele gezondheidsproblemen van vader en moeder vóór de zwangerschap. Door het gebruik van de pil kan een tekort aan bepaalde B-vitamines (met name B₆, foliumzuur en B₁₂), magnesium, zink en ijzer ontstaan. Tijdens gebruik van de pil en ook als een vrouw zwanger wil worden en stopt met de pil, is het belangrijk deze voedingsstoffen (voorafgaande aan de conceptie) aan te vullen, bijvoorbeeld

door het gebruik van een multivitaminen/mineralencomplex.

3. Het gebruik van foliumzuur (400 microgram en bij een verhoogd risico 4-5 mg) vóór en in de eerste drie maanden van de zwangerschap door de moeder. Dit verkleint het risico op neuraalbuisdefecten (o.a. een "open ruggetje" en "open schedel") aanzienlijk. Ook zijn er aanwijzingen, dat er een relatie bestaat tussen de foliumzuurstofwisseling en andere aangeboren afwijkingen, zoals een hazelip en het syndroom van Down. Ook groeivertraging, vroeggeboorte en een laag geboortegewicht zijn in verband gebracht met een foliumzuurtekort. Foliumzuur werkt nauw samen met vitamine B₆, B₁₂ en zink. Het gebruik van een multivitaminen/mineralencomplex heeft daarom de voorkeur. Daarnaast is het van groot belang voldoende meervoudig onverzadigde vetten te gebruiken en de inname van verzadigd vet te beperken. Voor de goede aanleg van hersenen en zenuwstelsel is het noodzakelijk voldoende van vooral het omega-3-vetzuur DHA (voorkomend in vis) binnen te krijgen. Zie verder de adviezen punt 3.

4. Het vermijden van schadelijke stoffen, zoals nicotine, alcohol, cafeïne, kunstmatige zoetstoffen (acesulfaam-K, aspartaam, cyclamaat, saccharine), bepaalde medicijnen en kruiden en besmetting met de toxoplasmoseparasiet en de listeriabacterie door de moeder vóór en tijdens de hele zwangerschap. Een gering alcoholgebruik kan al leiden tot een groeiachterstand, gedragsafwijkingen en tal van aangeboren afwijkingen bij het kind. Gebruik van meer dan 300 milligram cafeïne per dag geeft kans op een lager geboortegewicht. Over de veiligheid van kunstmatige zoetstoffen

Nutramin bv

postbus 310

1170 AH Badhoevedorp

Telefoon 020 - 617 82 82

Telefax 020 - 615 85 25

E-mail: info@nutramin.nl

Buiten kantooruren kunt u de

teleservicelijn bellen van 's avonds

1730 uur tot 's morgens 08.45 uur en

in de weekends zelfs dag en nacht.

Teleservicelijn: 020 - 617 82 82

zwangerschap 2/18

VOEDINGSZWAJN

tijdens de zwangerschap zijn de meningen verdeeld. Zekerheidshalve kunnen ze beter niet gebruikt worden. Vitaminenpreparaten en voedingsmiddelen (lever en leverproducten) met meer dan 10.000 IE vitamine A per dagdosering vergroten de kans op aangeboren afwijkingen. Ook zijn bepaalde kruidenextracten, zoals bere-druiif, moederkruid, rozemarijn, salie en senna niet veilig te gebruiken tijdens de zwangerschap. Besmetting met de toxoplasmoseparasiet (o.a in rauw of halfgaar vlees, ongewassen groenten en ontlasting van katten) kan onder meer leiden tot schade aan ogen en hersenen van de baby. Besmetting met de bacterie Listeria (o.a in rauwmelkse, zachte kaas) geeft een vergrote kans op abortus.

Tijdens de zwangerschap

In de eerste drie maanden van de zwangerschap worden alle organen en systemen van het kind aangelegd. In de vierde tot en met de negende maand staat verdere groei centraal. Deze processen maken, dat tijdens de zwangerschap de behoefte aan voedingsstoffen toeneemt. Er is onder meer extra energie, eiwit, essentiële vetzuren, vocht, vitamines, calcium, magnesium, ijzer en zink nodig. Bij een gezond voedingspatroon is de inname van eiwit meestal ruim voldoende. Het regelmatige gebruik van (vette) vis en extra brood met beleg, groenten, fruit, water en melkproducten kan in deze periode de behoefte aan extra voedingsstoffen grotendeels opvangen, met uitzondering van vitamine D. Aanbevolen wordt om de voeding aan te vullen met 400 IE (internationale eenheden) vitamine D per dag. In de praktijk blijkt de gemiddelde inname van vitamine A en B₆, C, ijzer, koper, zink, selenium, magnesium en essentiële vetzuren door zwangere vrouwen krap of onvoldoende te zijn. Vrouwen die weinig of geen vlees gebruiken, krijgen bovendien vaak te weinig vitamine B₁₂ en het essentiële vetzuur DHA naar binnen. Gebruik van een uitgebalanceerde voeding in combinatie met een multivitaminen/mineralenpreparaat en voor vrouwen die weinig of geen vlees gebruiken daarnaast een DHA-preparaat (op algenbasis) is dan ook aan te raden. Uiteraard geldt ook in deze periode, dat eerder genoemde schadelijke producten en bestanddelen zo veel mogelijk moeten worden vermeden.

Zwangerschapskwaaltjes

Veel voorkomende klachten tijdens de zwangerschap zijn misselijkheid, brandend maagzuur, verstopping, beenkramp, spataderen, bloedarmoede en

vermoeidheid. Deze klachten kunnen (mede) worden veroorzaakt door tekorten aan voedingsstoffen en verkeerde eetgewoonten. Door het aanpassen van de voeding, voldoende rust en gebruik van voedingssupplementen kunnen de klachten worden voorkomen of verminderen.

Opname van voedingsstoffen

Gedurende de hele zwangerschap is een goede opname van alle voedingsstoffen uit de voeding noodzakelijk. Een goede spijsvertering en het vermijden van producten en omstandigheden die de opname of behoefte aan voedingsstoffen negatief beïnvloeden, zijn hiervoor belangrijke voorwaarden.

Stress, haastig eten, spijsverteringsklachten en gebruik van voedingsstofrovende producten, zoals nicotine, alcohol, cafeïne, cacao, geraffineerde suiker en kunstmatige hulpstoffen (E-nummers) zorgen ervoor, dat er minder voedingsstoffen beschikbaar zijn voor de groei van de baby. Een uitgebalanceerde voeding, goed kauwen en voldoende ontspanning bevorderen de opname van voedingsstoffen.

Daarnaast kan de spijsvertering worden verbeterd door gebruik van spijsverteringsregulerende supplementen, zoals probiotica (goede darmflorapreparaten), spijsverteringsenzymen en medicinale kruiden (b.v. gember, melisse, venkel en zoethout).

Juiste gewichtsbalans

Tijdens de zwangerschap is het aan te raden om de zorgen voor een juiste gewichtsbalans. Te veel aankomen is een onnodige extra belasting voor de bloedsomloop, spieren en gewrichten. Lijnen tijdens de zwangerschap is echter sterk af te raden, omdat hierbij schadelijke stoffen vrijkomen (ketonen en toxische stoffen uit het vetweefsel van de moeder).

Een vuistregel voor een gezond gewicht is een totale gewichtstoename van maximaal 20% tijdens de hele zwangerschap.

Voldoende lichaamsbeweging, het gebruik van voldoende basisproducten (zie hieronder) en het matigen van het eten van vetrijke, suikerrijke producten helpen bij het bewaren van de juiste balans.

Praktijk voor Complementaire Therapie

^BMieke Barendregt-van Wijk

Aanbevolen basisproducten tijdens de zwangerschap

Op een dag is in ieder geval nodig:

Productgroep	0-3 maanden	4-9 maanden
Brood*	5-7 sneden	6-8 sneden
Aardappels, granen (rijst, pasta, gierst e.d.), peulvruchten	3-5 opscheplepels (150-250 g)	4-6 groentelepels (200-300 g)
Groenten	3-4 groentelepels (150-200 g)	4-5 groentelepels (200-250 g)
Fruit	2 vruchten (300 g)	2 vruchten (300 g)
Melk- en melkproducten (karnemelk, yoghurt, kwark)	2 glazen (300 ml)	3 glazen (450 ml)
Kaas	1 plak (20 g)	1-2 plakken (20-40 g)
Vlees(waren), vleesvervangers: vis, tahoe, ei, vegetarische burgers, quorn e.d.	100 g	100-125 g
Olie, boter, margarine	Brood besmeren met boter of margarine 2 eetlepels olie of 15 g boter voor bereiding van het diner	brood besmeren met boter of margarine 2 eetlepels olie of 15 g boter voor bereiding van het diner
Drinkvocht	1 ½ liter (10 glazen)	1 ½ -2 liter (10-15 glazen)

* Brood kan vervangen worden door muesli, graanvlokken, pap, crackers e.d.

ADVIEZEN

1. Gebruik een volwaardige, gevarieerde voeding

Gebruik dagelijks minimaal de aanbevolen basisproducten, zoals weergegeven in de tabel. Afwisseling in de keuze van de voedingsmiddelen binnen elke productgroep zorgt ervoor, dat er zo veel mogelijk verschillende voedingsstoffen worden opgenomen en de inname van belastende stoffen beperkt blijft. Eet vaker vis, ei en vegetarische producten, beperk de consumptie van vlees en gebruik verschillende soorten groenten en fruit.

2. Zorg voor een goede spijsvertering

Gebruik regelmatig over de dag verdeeld 3-6 kleine maaltijden. Eet rustig en kauw goed.

Gebruik voldoende vezelrijke producten, zoals groenten, fruit, peulvruchten en volkorenproducten. Neem ook voldoende drinkvocht (minimaal 1 ½-2 liter per dag). Beperk de inname van belastende voedingsmiddelen (zie punt 4). Gebruik eventueel supplementen, die de spijsvertering positief beïnvloeden, zoals darmflorapreparaten, spijsverteringsenzymen en kruiden (gember, melisse, venkel, zoethout).

3. Gebruik voldoende onverzadigd vet

Onverzadigde vetten uit o.a. koudgeperste olie, noten, zaden en vis ondersteunen de hormoonhuishouding van de moeder en bevorderen een gezonde ontwikkeling van de baby. Met name de behoefte aan omega-3-vetzuren (vette vis, lijnzaad, walnoten) is verhoogd. Deze vetzuren spelen een belangrijke rol bij de hersenontwikkeling van de baby. Verzadigde vetten uit b.v. harde pakjes margarine

en bakvet, vlees, kaas, koek, gebak en snacks remmen de gunstige werking van onverzadigde vetten. Daarom is het belangrijk matig te zijn met het gebruik van dergelijke producten. Enkele richtlijnen voor een gezond vetgebruik zijn; besmeer brood met reformmargarine en bak en braad uitsluitend in 1 eetlepel olijfolie (eventueel gemengd met wat roomboter). Gebruik alle koudgeperste oliesoorten alleen onverhit door b.v. salades. Eet minimaal 2 x per week vette vis (zalm, haring, makreel, sardine). Gebruik regelmatig koudgeperste lijnzaadolie, b.v. door de salade. Wees verder matig met producten die rijk zijn aan verzadigd vet en transvet (gehard vet), zoals vlees, kaas, worst, koek, gebak, snacks, harde pakjes margarine of bakvet. Kies zo veel mogelijk de magere en halfvolle producten, b.v. magere yoghurt, 20⁺/30⁺ kaas en mager vlees. Omega-3-vetzuren (visolie) kunnen eventueel in de vorm van een supplement (capsules) ingenomen worden.

4. Vervang belastende door ondersteunende producten

Koffie, gewone thee, cacao, alcohol, cola, nicotine, suiker, kunstmatige zoetstoffen en hulpstoffen (E-nummers) zijn belastend voor de spijsvertering van de moeder, hebben een negatief effect op de ontwikkeling van de baby en verhogen de behoefte aan vitamines en mineralen. Rook niet. Vervang bovenstaande producten door b.v. granen-koffie, cafeïnevrije koffie, kruidenthee, vruchten-(dik)sap, moutstroop, ahornsiroop, stevia en (reform)producten zonder toegevoegde suikers en kunstmatige hulpstoffen. Gebruik in ieder geval minder dan 3 kopjes gewone koffie of 6 kopjes gewone thee (bevat 300 mg cafeïne) per dag i.v.m. het negatieve effect van cafeïne op het geboortegewicht van de baby. Eet geen lever en beperk het gebruik van leverproducten, zoals leverworst, berliner en leverpastei tot 1 broodbelegging (15 gram) per dag i.v.m. het hoge vitamine-A-gehalte. Maak zo veel mogelijk gebruik van verse, natuurlijke producten. Biologische producten bevatten minder resten bestrijdingsmiddelen, zijn over het algemeen rijker aan voedingsstoffen en vrij van kunstmatige hulpstoffen (E-nummers).

5. Voorkom besmetting met toxoplas-mose en listeria

Eet geen rauw of halfgaar vlees (biefstuk, tartaar, filet americain etc.) of rauwe vis (b.v. in sushi). Was alle groenten en fruit voor consumptie. Gebruik liever geen voorgesneden rauwkostsalades.

Eet geen rauwmelkse, zachte kaas van het type brie, Camembert, Roquefort en vacherin. De Franse term voor rauwmelks is au lait cru. Kaas bereid met gepasteuriseerde melk en Nederlandse, harde kaas van rauwmelkse kaas (boerenkaas) zijn veilig.

Verschoon de kattenbak met handschoenen aan of laat het iemand anders doen. Werk alleen in de tuin met tuinhandschoenen aan.

6. Houd het gewicht in de juiste balans

Lijn niet. Zoek de juiste balans door voldoende lichaamsbeweging en gebruik van voldoende hoeveelheden van de basisproducten (brood, groenten, fruit, melkproducten etc.). Wees matig met suikerrijke, vetrijke producten en kies voor de magere en halfvolle producten (zie ook punt 3)

7. Voorkom of verminder zwangerschapskwaaltjes

7.1 Misselijkheid, zwangerschapsbraken en maagzuur

Eet kleine porties goed verdeeld over de dag. Koffie, koolzuurhoudende dranken, zuur fruit, vetrijke, gebakken en sterk geurende gerechten, zoals frituur, gebraden vlees en vis, knoflook, specerijen kunnen de misselijkheid, braken en/of brandend maagzuur verergeren. Alternatieven zijn o.a. kruidenthee, gestoofde, gestoomde of gekookte gerechten, koud vlees (rollade), vleeswaren en koude vis (blik). Vitamine B-complex (met name vitamine B₆, maximaal 200 mg per dag), magnesium en gember- en pepermint(thee) kunnen misselijkheid en braken helpen verminderen. Eet bij brandend maagzuur liever niet meer tot 2 uur voor het slapen gaan. Bij maagzuur kan citroenmelisse- en zoethout(thee) verlichting geven. Gebruik zoethout (en ook drop) met mate, omdat het bij langdurig gebruik in grotere hoeveelheden de bloeddruk kan verhogen.

7.2 Verstopping

Eet regelmatig en sla geen maaltijden over. Neem om de darmen op gang te brengen een vezelrijk, stevig ontbijt, b.v. een kom yoghurt met muesli of 2 sneden volkorenbrood met beleg. Gebruik voldoende vezelrijke producten (zie punt 2). Drink minimaal 1 1/2-2 liter vocht. Gunstig werken verder aangezuurde melkproducten (yoghurt, karnemelk, kwark), gewelde pruimen en rauwkost. Blijf in beweging en neem de tijd om naar het toilet te gaan. Gebruik zo nodig een vezelpreparaat in de vorm van b.v. psylliumvezels in combinatie met

na zwangerschap 4/18

VOOR EEN INZICHT IN DE SWAARTE

zwangerschap 5/10

minimaal 2 liter drinkvocht. Andere veilige darmregulerende middelen zijn spijsverteringsenzymen en probiotica (goede darmflorabacteriën). Gebruik geen laxeerpillen of laxeerkruiden(thee), zoals senna en rabarberwortel. IJzerpreparaten met anorganisch ijzer (ferrosulfaat en -chloride) kunnen verstopping veroorzaken. De organische vorm (ferrofumaraat, -gluconaat en -bisglycinaat en aminozuurgebonden ijzer) heeft deze bijwerking niet tot nauwelijks.

7.3 Vermoeidheid

Zorg voor voldoende rust en ontspanning. Gebruik genoeg basisproducten, zoals brood, groenten en fruit om aan alle voedingsstoffen te komen. Vermijd het gebruik van belastende producten, die onnodig veel energie van het lichaam vergen om verwerkt te worden (zie punt 4). Wees alert op het ontstaan van bloedarmoede. Dit kan oorzaak zijn voor vermoeidheid. Vul bij voorkeur de voeding aan met een multivitaminen/mineralencomplex, geschikt voor zwangeren.

7.4 Bloedarmoede

Vaak is bloedarmoede in de zwangerschap het gevolg van een ijzertekort. Zorg daarom voor voldoende inname van ijzerrijke producten. Voorbeelden zijn volkorenproducten, muesli, vlees(waren), peulvruchten, noten, (blad)groenten en gedroogde zuidvruchten. Deze producten zijn tevens rijk aan vitamine-B-complex, koper, zink en mangaan, die alle een belangrijke rol in de bloedopbouw spelen. De opname van ijzer wordt bevorderd door gelijktijdig een vitamine-C-rijk voedingsmiddel (groenten, fruit) te gebruiken. Goede combinaties zijn b.v. volkorenbrood met een salade of een beker sinaasappel- of grapefruitsap en muesli met vers fruit. Drink geen koffie of gewone zwarte of groene thee gelijktijdig met of vlak na de maaltijd, omdat dit de ijzeropname remt. Vul de voeding zo nodig aan met ijzer, bij voorkeur in de vorm van een multimineraalcomplex met organisch gebonden mineralen (o.a. -fumaraat, -gluconaat, -bisglycinaat, aminozuurgebonden). Vermijd hoge doseringen ijzer (meer dan 30 mg per dag), want deze remmen de opname van andere mineralen. Bloedarmoede tijdens de zwangerschap kan ook worden veroorzaakt door een foliumzuurtekort. Zorg daarom dat de foliumzuurinname voldoende is.

7.5 Spataderen/beenkramp

Blijf in beweging. Vitamine C, E, B₆, OPC, bioflavonoïden, zink, calcium en magnesium en kruidenextracten van de kastanje, muizedoorn en Ginkgo biloba ondersteunen de doorbloeding en/of werken krampopheffend. Rijk aan deze voedings-

stoffen zijn groenten, fruit, volkorenproducten, tarwekiemen, noten en sojaproducten. Gebruik zo nodig de genoemde voedingsstoffen in supplementvorm.

8. Overige maatregelen

- Zorg voor voldoende rust en ontspanning. Stress heeft een negatieve invloed op de spijsvertering, energiebalans en zorgt voor een vergroot verbruik van vitaminen en mineralen.
- Doe dagelijks iets aan lichaamsbeweging, maar forceer niet. Beweging houdt de spieren, gewrichten en bloedvaten in goede conditie en helpt bij het bewaren van de juiste gewichtsbalans. Vermijd sporten met een verhoogde valkans zoals skiën, paardrijden en schaatsen.
- Gebruik alleen medicijnen en supplementen die veilig zijn tijdens de zwangerschap. Vraag hiervoor advies aan een deskundige (arts, diëtist, therapeut). Vraag eventueel een arts om medicijnen met minder bijwerkingen of vervang ze door veilige voedingssupplementen.
- Vul de voeding aan met een multivitaminen/mineralenpreparaat afgestemd op de behoefte van een zwangere.
Gebruik in ieder geval:
Vitamine A: maximaal 10.000 IE per dag (bètacaroteen is ook in hogere doseringen veilig)
Foliumzuur: voor en tijdens de eerste 3 maanden van de zwangerschap 400 microgram per dag (bij verhoogd risico op neuraalbuisdefecten 4-5 milligram), het liefst in combinatie met vitamine B₆, B₁₂ en zink.
Vitamine D: vanaf de vierde maand 400 IE (10 microgram) vitamine D per dag.

Belangrijk

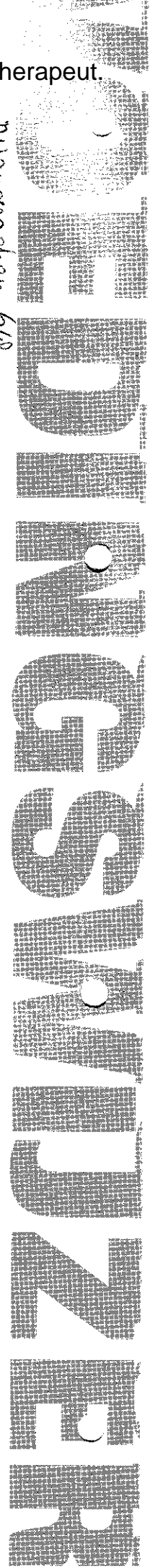
Het is belangrijk, dat de eet- en leefregels afgestemd zijn op de eigen situatie. Een diëtist, arts of therapeut kan hierbij helpen. Orthomoleculaire diëtisten zijn gespecialiseerd in het opstellen van een persoonlijk voedingsprogramma, afgestemd op de eigen situatie, conditie en constitutie.

Deze voedingswijzer is samengesteld door Tanja Visser, orthomoleculaire diëtist in opdracht van Nutramin b.v.

De voedingsmiddelen

	aan te raden	met mate	bij uitzondering
Brood en broodproducten	Volkorenbrood en -broodproducten (bij voorkeur biologisch), roggebrood, ongezoete muesli, graanvlokken	Bruinbrood	Witbrood, broodjes, croissant, beschuit, crackers
Broodbeleg	Reformjam zonder suiker, vruchtenmoes, appelstroop zonder suiker, reformnotenpasta, pinda kaas zonder suiker, zadenpasta (sesam, zonnebloempit), sandwich-, groenten- of sojaspread, vegetarische pâté, vis (op water, blik), groenten	Appelstroop, koudge-slingerde honing	Jam, hagelslag, chocoladepasta, vruchtenhagel
Vleeswaren	Magere vleessoorten, zoals achterham, casselerrib, kip- en kalkoenfilet, gare rosbeef, fricandeau en runderrollade, rookvlees	Gemiddeld vette vleessoorten, zoals schouderham, cornedbeef, rauwe ham, gekookte tong, varkensrollade	Vette vleeswaren, zoals alle worstsoorten, gebraden gehakt, spek, leverworst, pâté**, salami, katenspek en verder filet americain**, osseworst**, halfrauwe rosbeef** en fricandeau**
Kaas	Zwitserse strooikaas, hüttenkäse (cottage cheese), 20 ⁺ (smeer)kaas, magere kwark	Geitenkaas, 30 ⁺ kaas	Volvette kaas (48 ⁺ , 60 ⁺), zachte Franse kaas** (Brie, Camembert, Roquefort e.d.), roomkaas, 48 ⁺ smeerkaas
Aardappelen, rijst, deegwaren	Aardappelen, zilvervliesrijst, gerst, gierst, quinoa, volkorenmacaroni en -spaghetti	Ovenfrites, zelf gebakken aardappelen/frites (olijfolie, roomboter), eigengemaakte puree	Witte rijst, witte macaroni en spaghetti, instant aardappelpuree, gebakken aardappelen, frites
Groenten	Vers groenten	Diepvriesgroenten naturel	Groenten à la crème, alle groenten uit blik of glas, voorgesneden rauwkost**
Fruit	Vers fruit	Ongezwavelde zuidvruchten (reform), vruchtenmoes zelfgemaakt	Fruit uit blik (gezoet), gezwavelde zuidvruchten
Vlees	Mager, helemaal gaar vlees, zoals tartaar, mager rundergehakt, biefstuk, magere runderlappen, rosbeef, fricandeau, hamlappen, entrecôte, haas- en ribkarbonade, oester, ongepaneerde schnitzel, rundervink	Gemiddeld vet vlees, zoals krabbetjes, gehakt h.o.h., rundergehakt, doorregen runderlappen, schouderkarbonade, rundersaucijs, schouderlappen, varkensrollade	Lever*, rauw of halfrauwe vlees** (rosbeef, biefstuk e.d.), gepaneerd en vet vlees, zoals speklapje, varkenssaucijs, slavink, rookworst, bloedworst, gepaneerde schnitzel

Miangnuchap 6/10



zuivergeslacht 7/0.

	aan te raden	met mate	bij uitzondering
Wild & gevogelte	Kip en kalkoen zonder vel, wild	Tamme eend en konijn	Kip en kalkoen met vel, gepaneerde kip- en kalkoenproducten
Soja en soja-producten	Tahoe, tempeh, ongepaneerde vegetarische burger, sojamelk, soja-yoghurt naturel, sojaroom	Gepaneerde vegetarische burgers, met diksap en moutstroop gezoete sojamelkproducten (vla, vruchtenyoghurt etc.)	Met suiker gezoete sojamelkproducten
Overige vlees- vervangers	Quorn naturel, seitan	Quorn gepaneerd, quorn met saus	
Eieren	Gekookt/gepocheerd ei	Gebakken ei	
Vis, schaal- en schelpdieren	Alle overige vissoorten, schaal- en schelpdieren	Zelfgebakken vis (bij voorkeur in olijfolie), gerookte vis	Voorgebakken vis, rauwe vis (sushi)**
Melk en melk- producten	Magere/halfvolle melk en melkproducten, zoals yoghurt, biogarde, kwark, karnemelk, kefir	Halfvolle kwark naturel	Volle melk en melkproducten, gezoete melkproducten, zoals vla, ijs, chocolademelk, vruchtenyoghurt
Boter, margarine, olie	Koudgeperste olie, b.v. olijf-, sesam-, saffloer-, lijnzaad- en zonnebloem-olie, reformmargarine	Gewone oliën, roomboter, dieetmargarine	Gewone margarine, halvarine, frituurvet, bak en braadvet
Zoete tussen- doortjes	Volkoren reformkoeken zonder suiker, ongezwavelde zuidvruchten, studentenhaver	Vetarme volkorenkoek met suiker (volkorenbiscuit, volkorenontbijtkoek, 'Evergreen', 'Sultana'), gezwavelde zuidvruchten	Snoep, drop, koek, gebak, chocolade
Hartige tussen- doortjes	Ongeroosterde noten, (zonnebloem)zaden, Japanse mix, volkoren soepstengels en crackers, popcorn, zoute stengels	Maischips naturel, geroosterde noten, minipizza, vietnamese loempia	Chips, borrelnootjes, snacks, zoals patat, kroket, fricandel, saucijzenbroodje
Dranken	Groene-, theïnevrije en kruidenthee, granenkoffie, groente- en vruchtensap, bron- en mineraalwater, osmosewater, bouillon	Cafeïnevrije koffie, alcoholarm bier, alcoholvrije wijn, verdunde diksap	Koffie, thee, cacao, alcohol*, suikerbevattende frisdranken, light frisdrank, limonade, cacao
Zoetmiddelen		Ahorsiroop, diksap, koudgeslingerde honing, melasse, moutstroop, stevia	Riet- en bietsuiker, glucose (druivensuiker), fructose (vruchtensuiker), sorbitol, kunstmatige zoetstoffen (aspartaam, acesulfaam-K, cyclamaat, saccharine)

* Deze producten zijn schadelijk voor de baby. Gebruik ze daarom niet.

** Deze producten kunnen besmet zijn met listeria of toxoplasmose. Gebruik ze daarom liever niet.